

L'action sur le Bien Vieillir

Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.

En quoi consiste ce programme ?

Il se présente sous la forme de **conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun)**, qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr [1]

Vos rendez-vous "BIEN VIEILLIR"

Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.

Département du Finistère (29)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---------------------------|---|--|
| Ateliers "Mémoire" | Égarer vos clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, les oublis peuvent être plus fréquents. Pas de panique ! Nous organisons des ateliers où vous pourrez ainsi échanger avec d'autres | Date : du 26 mars 2026 au 18 juin 2026, de 9h30 à 12h Lieu : Mairie Plasenn Betziesdorf 29700 Plomelin Contact : Inscription et |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>retraités et un professionnel sur le fonctionnement du cerveau, sur les conseils et astuces pour entretenir votre mémoire, et vous pourrez mettre en pratique les recommandations grâce à des exercices ludiques.</p> <p>Une réunion publique se tiendra le jeudi 26 mars 2026 à 10h, suivie d'ateliers gratuits du 2 avril au 18 juin, chaque jeudi de 9h30 à 12h.</p> <p>Télécharger l'affiche [2]</p> | <p>renseignements auprès de l'Asept Bretagne au 02 98 85 79 25</p> |
| <p>Ateliers "Sommeil"</p> | <p>Pour des nuits de qualité, il est important de comprendre son sommeil et d'écouter son corps. Il faut pouvoir identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences. Il faut aussi adopter de bonnes habitudes, comme une exposition quotidienne à la lumière du jour et la pratique d'une activité physique.</p> <p>Apprenez à adopter les bonnes habitudes pour des nuits plus sereines !</p> <p>Une réunion publique se tiendra mardi 31 mars 2026 à 9h30, suivie d'ateliers gratuits du 7 avril au 2 juin, chaque mardi de 9h30 à 12h.</p> <p>Télécharger l'affiche [3]</p> | <p>Date : du 31 mars 2026 au 02 juin 2026, de 9h30 à 12h</p> <p>Lieu : Mairie 14, Rue Jules Ferry 29710 Plozévet</p> <p>Contact : Inscription et renseignements auprès du CLIC au 02 98 87 39 50</p> |
| <p>Ateliers "Construisez une retraite qui vous ressemble !"</p> | <p>La retraite est souvent perçue comme une période solitaire où la carrière et les activités laissent place à l'ennui. C'est un moment de vie encore mal connu et entouré de préjugés. Pourtant, vos expériences vécues sont une véritable richesse pour construire une retraite qui vous ressemble !</p> <p>À travers ces ateliers, les envies de chacun se rencontrent pour favoriser les échanges autour de cette</p> | <p>Date : du 12 au 26 mai 2026</p> <p>Lieu : Office des Retraités Bretons 29 8, Rue des 11 Martyrs 29200 Brest</p> <p>Contact : Inscription auprès de Jubiliz au 07 61 22 45 93</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | liberté nouvellement acquise, avec des personnes partageant une situation similaire. Et dans cette nouvelle aventure, chacun reste avant tout le pilote de son propre chemin. | |
| Ateliers "Bienvenue à la retraite" | <p>Dans une ambiance chaleureuse et détendue, ces ateliers vous donnent les clés pour construire un projet de vie cohérent et épanouissant autour de 4 grands thèmes phares :</p> <ul style="list-style-type: none">• Gagner en sérénité• Organiser son temps• Prendre soin de sa santé• Continuer ensemble <p>Ateliers à destination des jeunes ou des futurs retraités (+ ou - 2 ans avant ou après l'entrée à la retraite).</p> <p>Télécharger l'affiche [4]</p> | <p>Date : du 28 mai 2026 au 18 juin 2026</p> <p>Lieu : Mairie 7, Place Louis Sévère 29420 Plouénan</p> <p>Contact : Inscription obligatoire pour les 4 journées auprès de l'Asept Bretagne au 02 98 85 79 25</p> |

Département des Landes (40)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquaine.fr [5], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquaine.fr [5]

Contact téléphonique : 05 58 06 55 98

Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games,

ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-perigord-agenais.fr [6], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais

www.asept-perigord-agenais.fr [6]

Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département du Morbihan (56)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---|--|---|
| Ateliers "Smartphone / tablette" | <p>Des ateliers informatiques pour rester autonome et connecté ! Apprenez à utiliser votre smartphone et/ou votre tablette !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance 1 : Se familiariser avec le smartphone et/ou la tablette • Séance 2 : Naviguer en ligne et gérer sa boîte mail • Séance 3 : Prévention et sécurité et réaliser ses démarches administratives en ligne • Séance 4 : Découvrir l'application Icope Monitor • Séance 5 : Point individuel | <p>Date : du 19 au 27 mai 2026, de 14h à 16h30</p> <p>Lieu : Médiathèque Port-Louis 57, Grande Rue 56290 Port-Louis</p> <p>Contact : CCAS Port-Louis au 02.97.82.59.57</p> |

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [5], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [5]

Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

Département de La Réunion (974)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-----------------------------|--|---|
| Ateliers "Habitat" | <p>En s'appuyant sur une pédagogie très participative, cet atelier s'intéresse aussi bien à l'habitat de la personne âgée qu'à ses modes de déplacements à l'extérieur.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien aménager votre maison et ses extérieurs pour vous déplacer en sécurité • Connaître les aides disponibles <p>Télécharger le dépliant [7]</p> | <p>Date : les 2 et 9 juin 2026, de 9h à 12h</p> <p>Lieu : Résidence "La Plantation" 277 Ruelle Panon 97440 Saint-André</p> <p>Contact : SCOPAD par téléphone au 06 92 52 34 56 ou par courriel à moc.dapocs@ta.eugeb.htebasile [8]</p> |
| Ateliers "Habitat" | <p>En s'appuyant sur une pédagogie très participative, cet atelier s'intéresse aussi bien à l'habitat de la personne âgée qu'à ses modes de déplacements à l'extérieur.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien aménager votre maison et ses extérieurs pour vous déplacer en sécurité • Connaître les aides disponibles <p>Télécharger le dépliant [7]</p> | <p>Date : les 9 et 16 juin 2026, de 9h à 12h</p> <p>Lieu : Centre Social de Bagatelle Sainte Suzanne 2 Bis Emile Zola 97441 Sainte-Suzanne</p> <p>Contact : ORIAPA par téléphone 06 92 86 73 13 ou par courriel à er.apairo@ta.dnamronel.enimsa [9]</p> |
| Ateliers "Numérique" | <p>Parcours numérique de 9 séances pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre | <p>Date : du 8 au 18 juin 2026, de 13h30 à 15h30</p> <p>Lieu : 41 Rue de la République 97400 Saint Denis</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | <p>l'importance et les enjeux de l'utilisation du numérique aujourd'hui ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • découvrir et utiliser les équipements (tablette, smartphone, ordinateur) ; • maîtriser l'ensemble des usages de base du numérique (information, sécurité, communication, démarches administratives) ; • faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies grâce au numérique ; • relayer vers les partenaires locaux capables de fournir une aide ponctuelle à l'utilisation du numérique. <p>Télécharger le dépliant [10]</p> | <p>Contact : ADRIE par téléphone 06 93 97 95 64 ou par courriel à rf.eirda@sailemac-kiremunhctiws [11]</p> |
| <p>Ateliers "Numérique"</p> | <p>Parcours numérique de 9 séances pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre l'importance et les enjeux de l'utilisation du numérique aujourd'hui ; • découvrir et utiliser les équipements (tablette, smartphone, ordinateur) ; • maîtriser l'ensemble des usages de base du numérique (information, sécurité, communication, démarches administratives) ; • faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies grâce au numérique ; • relayer vers les partenaires locaux capables de fournir une aide ponctuelle à l'utilisation du numérique. | <p>Date : du 4 juin au 30 juillet 2026, de 13h30 à 15h30</p> <p>Lieu : Maison des séniors Rivière des Galets 97419 La Possession</p> <p>Contact : ORIAPA par téléphone 06 92 86 73 13 ou par courriel à er.apairo@dnamronel.enimsa.y [9]</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | Télécharger le dépliant [10] | |
|--|--|--|

URL source: <https://www.enim.eu/laction-sur-bien-veillir>